

## ПАМЯТКА

### «Как защитить себя от энтеровирусной инфекции»

**Энтеровирусные инфекции (ЭВИ) - группа острых заболеваний, вызываемых энтеровирусами, и характеризующаяся многообразием клинических проявлений от легких лихорадочных состояний до тяжелых менингоэнцефалитов, миокардитов.**

**МЕНИНГИТ:**  
**как защитить себя и ребенка**

Энтеровирусы, вызывающие болезнь, поражают органы дыхания, пищеварения, а также головной и спинной мозг. Заболевание маскируется под обычную простуду! Прививки от него нет. Заражение чаще всего происходит через пищу, воду, грязные руки, купание в водоемах, контакт с больными.

От момента заражения до развития заболевания проходит от 2 до 10 дней. Среди первых признаков – внезапный подъем температуры, головная боль, общая слабость, головокружение, тошнота, рвота, жидкий стул.

**Вся опасность болезни в том, что «враг» – невидим. Невозможно точно знать – заражен человек или нет, малейший признак болезни: насморк, повышение температуры, недомогание – немедленно к врачу.**

**Профилактика заболевания**

Энтеровирусы очень живучи. В воде они могут сохраняться до трех месяцев, в мясе, твороге, овощах и фруктах, а также на одежде, мебели, стенах от 3 до 6 месяцев.

**Чтобы НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ энтеровирусом, необходимо:**

- ➔ соблюдать правила личной гигиены: мыть руки с мылом, антибактериальными средствами;
- ➔ фрукты, овощи мыть под проточной водой, а затем обдавать кипятком;
- ➔ употреблять для питья только кипяченую или бутилированную воду;
- ➔ покупать продукты только в разрешенных местах торговли;
- ➔ купаться только в официально отведенных местах;
- ➔ содержать в чистоте детские игрушки, тщательно мыть их;
- ➔ как можно чаще проводить тщательную влажную уборку в доме, квартире;
- ➔ при приготовлении пищи не допускать соприкосновения между сырыми и готовыми к употреблению продуктами;
- ➔ детское питание детям до года (смеси, каши и т.д.) готовить только перед кормлением ребенка и только на один прием.

**Помните, самолечение-промедление – ОПАСНО!**

Максимальная заболеваемость регистрируется в летне-осенние месяцы.

Энтеровирусы устойчивы во внешней среде и длительное время могут сохраняться в сточных водах, плавательных бассейнах, открытых водоемах, предметах обихода, продуктах питания (молоко, фрукты, овощи). Вирус быстро погибает при кипячении.

ЭВИ характеризуются высокой контагиозностью и быстрым распространением заболевания.

Возможные пути передачи инфекции: воздушно-капельный, контактно-бытовой, пищевой и водный.

**Серозный вирусный менингит является наиболее типичной и тяжелой формой энтеровирусной инфекции.**

Источником инфекции являются больные и вирусоносители.

Заболевание начинается остро с подъема температуры тела до 39-40 градусов. Появляется сильная головная боль, головокружение, рвота, иногда боли в животе, спине, судорожный синдром, не резко выраженные катаральные проявления со стороны ротоглотки, верхних дыхательных путей.

При появлении аналогичных жалоб необходимо срочно изолировать больного, т.к. он является источником заражения для окружающих, и обратиться к врачу.

Учитывая возможные пути передачи, меры личной профилактики должны заключаться в соблюдении правил личной гигиены, соблюдении питьевого режима (кипяченая вода, бутилированная вода), тщательной обработке употребляемых фруктов, овощей и последующим ополаскиванием их кипятком.

Следует избегать посещения массовых мероприятий, мест с большим количеством людей (общественный транспорт, кинотеатры и т.д.).

Рекомендуется влажная уборка жилых помещений не реже 2 раз в день, проветривание помещений.

**Ни в коем случае не допускать посещения ребенком организованного детского коллектива (школа, детские дошкольные учреждения) с любыми проявлениями заболевания.**

При регистрации в семье случая заболевания простудными инфекциями, необходимо изолировать больного в квартире, выделить отдельную посуду, не допускать до больного детей, ухаживать должен один из членов семьи, при кашле и чихании прикрывать нос одноразовым платочком (использовать однократно), проводить текущую уборку с применением дезинфицирующих средств, проводить регулярное проветривание помещений.

## Профилактика энтеровирусной инфекции

# ВНИМАНИЕ, МЕНИНГИТ!

Министерство здравоохранения РФ разместило на своем сайте памятку для населения по профилактике энтеровирусной инфекции (ЭВИ), в которой напоминает о необходимости соблюдения правил личной гигиены

**Энтеровирусные инфекции (ЭВИ)** - группа острых заболеваний, характеризующихся многообразием клинических проявлений от легких лихорадочных состояний до тяжелых менингитов.

**МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ**

- Откажитесь от купания в открытых водоемах, особенно со стоячей водой
- Избегайте посещения массовых мероприятий, мест с большим количеством людей (общественный транспорт, кинотеатры и т. д.)
- Проводите влажную уборку и проветривание жилых помещений не реже 2 раз в день
- Пейте кипяченую или бутылированную воду
- Чаще мойте руки с мылом или антибактериальными средствами
- Следите за чистотой полости рта, соблюдайте правила личной гигиены
- Закрывайте нос и рот во время кашля и чихания, используйте одноразовые носовые платки
- Тщательно мойте фрукты и овощи, после этого ополаскивайте их кипятком
- Выбирайте продукты, подвергнутые обработке, например, пастеризованное молоко

**Серьезный менингит** - это инфекционное заболевание, характеризующееся лихорадкой, сильными головными болями, рвотой. Вирус передается через воду, овощи, фрукты, пищевые продукты, грязные руки. Заражение чаще происходит при купании в водоемах и плавательных бассейнах. В зоне риска дети - дошкольного и школьного возраста.

**СИМПТОМЫ**

Высокая температура - до 39-40 градусов	Светобоязнь
Сильная головная боль, головокружение, рвота	Боли в животе, спине, судороги

Чаще всего энтеровирусные инфекции встречаются в детских коллективах. Ни в коем случае не допускайте посещения ребенком школы, детского сада с любыми проявлениями заболевания.

Если вы заболели, максимально ограничьте контакты с другими людьми и как можно скорее вызовите врача. Не занимайтесь самолечением!

Использованы материалы [www.rosminzdrav.ru](http://www.rosminzdrav.ru) • [www.34.rosptrebnadzor.ru](http://www.34.rosptrebnadzor.ru) **ВСЕ ДЛЯ ВАС**  
news.vdv-s.ru

## Что такое энтеровирусная инфекция?

Энтеровирусная инфекция – инфекционное заболевание, вызываемое определенным видом вируса. Энтеровирус входит в группу кишечных вирусов. Имеет много разновидностей (серотипов). Они способны поражать многие ткани и органы человека (центральная нервная система, сердце, легкие, печень, почки и др.) и это определяет значительное клиническое многообразие вызываемых ими заболеваний.

Заболевание носит сезонный характер, вспышки возникают в весенне-летний и летне-осенний периоды. Заражение происходит через воду, продукты питания, а также испражнения больного, через мельчайшие капельки слюны и мокроты при кашле и чихании. Очень часто заражение происходит при купании в открытых водоемах.

Энтеровирусы устойчивы во внешней среде: хорошо переносят низкие температуры (в условиях холодильника

они сохраняются в течение нескольких недель), в водопроводной воде выживают до 18 дней, в речной воде – около месяца, в очищенных сточных водах – до двух месяцев, на предметах обихода, продуктах питания (молоко, фрукты, овощи). Вирус быстро погибает при прогревании, кипячении, при воздействии хлорсодержащих препаратов, ультрафиолетового облучения.

## Как проявляется инфекция?

Вирус поражает все органы и ткани, но в основном поражается нервная ткань, сердце, печень, поджелудочная железа, мышечная ткань, глаза. Заражаться может каждый, но чаще болеют дети. Заболевание начинается с повышения температуры до 38-40°, слабости, головной боли, тошноты, рвоты, светобоязни. Эти симптомы могут сопровождаться болями в области сердца, живота, мышцах, боли в горле, герпетическими высыпаниями на дужках и миндалинах. В некоторых случаях наблюдаются катаральные явления со стороны верхних дыхательных путей, насморк, кашель. На 1-2 день болезни появляется сыпь, преимущественно на руках, ногах, вокруг и в полости рта, которые держатся в течение 24-48 часов (иногда до 8 дней) и затем бесследно исчезают.

Иногда могут развиваться острые вялые параличи конечностей, судороги, дрожание конечностей, косоглазие, нарушение глотания, речи и др.

### **Что делать, если ты заболел?**

В случае появления этих жалоб необходимо немедленно обратиться к врачу, не ждать, надеясь, что все пройдет, не пытаться самостоятельно лечиться. Необходимо срочно поместить больного, а стационар, т.к. он может быть источником заражения людей, проживающих рядом.

### **Как себя защитить?**

Меры неспецифической профилактики энтеровирусной инфекции такие же, как при любой острой кишечной инфекции – необходимо соблюдать следующие правила:

1. Для питья использовать только кипяченую воду или бутилированную;
2. Мыть руки с мылом перед каждым приемом пищи и после каждого посещения туалета, строго соблюдать правила личной и общественной гигиены;
3. Перед употреблением фруктов и овощей их необходимо тщательно мыть с применением щетки и последующим ополаскиванием кипятком;
4. Купаться только в официально разрешенных местах, при купании стараться не заглатывать воду;
5. Не приобретать продукты у частных лиц и в неустановленных для торговли местах;
6. Соблюдать правила личной гигиены.

**При контакте с больным энтеровирусной инфекцией необходимо наблюдать за состоянием своего здоровья и при появлении каких-либо жалоб немедленно обратиться к врачу!**

**Помните, что заболевание легче предупредить, соблюдая элементарные меры профилактики, чем лечить!**